



# 講習会 予定表

講習会のお申込み受付時間は9:00~17:00です。  
ご来館もしくはお電話にて承ります。  
なお、お申込みは必ずご本人が行ってください。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	~休館日~	~休館日~	~休館日~	健康応援体操 (※1・※2)	Dカフェ (14:00-16:00)
7 会/交	8	9	10 会/交	11	12
Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (①13:30-14:30)	おりがみサロン① (10:00-11:30) 健康応援体操 (※1・※2) タブレット講座 (10:00-12:00) (13:30-15:30)	タブレット講座 (10:00-12:00) (13:30-15:30) フィットネス (①10:00-11:00)	歌声喫茶 (13:30-15:00) 行政書士 (13:00-16:00)	健康応援体操 (※1・※2)	パブリカダンス (13:30-14:30)
14	15	16	17 会/交	18	19
~休館日~	なべさんの元気 湧く湧く講座 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1・※2)	認知症予防 アタマ体操① (10:30-11:30) おりがみサロン② (14:00-15:30)		健康応援体操 (※1・※2)	ふれあい館祭り (10:00-15:00)
21 会/交	22	23	24 会/交	25	26
Enjoy Reading (10:40-11:50) フィットネス (②13:30-14:30) レッツ・フラダンス (14:00-15:00)	世界遺産 (10:30-12:00) 健康応援体操 (※1・※2)	厚生中央病院 健康講座 (10:30-12:00)	歌声喫茶 (10:00-11:30)	パソコン相談会 (10:00-12:00) 健康応援体操 (※1・※2)	歌声教室 (13:30-14:30) (14:45-15:45) 行政書士 (10:00-12:00)
28 会/交	29	30	31 会/交		
レッツ・フラダンス (14:00-15:00) 認知症予防 アタマ体操② (14:30-15:30)	健康応援体操 (※1・※2)	フィットネス (②10:00-11:00)	パブリカダンス (10:30-11:30)		

※ **会/交** :会食・地域交流サロン  
(10:00-16:00)

※1. (13:20-14:20) ※2. (14:40-15:40)

〒153-0063  
目黒区目黒1-25-26 田道ふれあい館2階  
電話:03-5721-2291  
FAX:03-5721-2293  
メールアドレス:[meguro-kouhuku@foryou.or.jp](mailto:meguro-kouhuku@foryou.or.jp)  
ホームページ:<http://meguro.foryou.or.jp/>  
施設指定管理者  
社会福祉法人 奉優会

11:15頃~  
販売中!

毎週水曜日:われもこう(お弁当など)  
毎週木曜日:かみよん(パン・クッキー等)



次号は1月25日(金)  
発行予定

# でんどうタイムズ 1月号

区内在住の60歳以上の方がご利用いただける施設です。  
ご来館の際は受付で**利用証のご提示**をお願いいたします。  
未登録の方は、身分証をお持ちの上、登録手続きを行ってください。



# 田道ふれあい館まつり

## 1月19日(土) 10:00~15:00

### 全館あげての大イベント! どなたでもお越しく下さい

### 目黒区高齢者センター

《大広間》 二胡・フルート・ピアノ演奏



11:15~11:50

《3階 機能訓練室》

加橋章と目黒パラダイスキングポップスコンサート

14:20~15:00

### 目黒区エコプラザ

- ・フードドライブ
- ・ソーラー君と歌おう!  
歌声コンサート 他



### 目黒区シルバー人材センター

- ・洋服と小物展示販売
- ・歌声コンサート

### 田道住区センター

- ・作品展・リサイクルバザー
- ・フランクフルト販売
- ・わなげコーナー
  
- ・大鳥中ダンス部
- ・新舞踊講習会
- ・フラを楽しむ会・正恵会



### 目黒区在宅ケア多機能センター

- ・おしるこ販売(お茶付き)



### 相談・情報コーナー

- ・介護保険相談コーナー
- ・血管年齢・骨健康度測定

### 【出店のご案内】

《われもこう》

おこわ・お弁当販売☆  
10:30~売切れ次第終了

《しいの実社》

パン販売☆  
10:30~売切れ次第終了



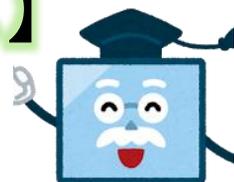
《アロマハンド  
トリートメントコーナー》  
10:30~15:00【無料】  
(最終受付14:30)

1月15日

～

申込開始

# シニア向けスマートフォン 講習会【2日間コース】



2月5日(火)・6日(水)

【午前コース】9:30～12:00 【午後コース】13:30～16:00

どちらかのコースをお選びください。

場 所:2階 第1・2集会室

定 員:各28名(先着順)

申込  
不要

## パプリカダンス

【全2回】

1月12日(土) 13:30～14:30

31日(木) 10:30～11:30

場 所:3階 機能訓練室 持ち物:運動靴・飲み物

2020年とその先の未来に向かって頑張っている  
全ての人を応援する歌「パプリカ」に合わせてダンスを楽しみましょう！

厚生中央病院の健康講座シリーズ

## レッツ・フラダンス

1月21日(月)

28日(月)

14:00～15:00

※どちらか一日をお選びください

場 所:3階 体力増進室

定 員:各15名(先着申込)

持ち物:運動靴・飲み物

講 師:MEGUIMIダンススタジオ

飯島めぐみ氏



腸内細菌の生体における  
役割と大腸がん予防について

1月23日(水)

10:30～12:00

場 所:3階 機能訓練室

定 員:80名(先着申込)

講 師:消化器内科医長

中村 文彦氏



お願い：講座を受講の際は必ず利用証をご提示ください

講座名	日時	開催場所・定員	持ち物
認知症予防 アタマ体操	①16日(水) 10:30-11:30 ②28日(月) 14:30-15:30	3階 機能訓練室 定員:各40名(先着)	筆記用具
おりがみ サロン	① 8日(火)10:00-11:30 ②16日(水)14:00-15:30 イノシシを折ります。	2階 第1集会室 定員:各20名(先着)	好きな色の折り紙
Enjoy Reading (全2回)	7日(月)10:40-11:50 21日(月)10:40-11:50	3階 体力増進室 定員:15名(先着)	
なべさんの元気 湧く湧く講座	15日(火)10:30-12:00	2階 第2・3集会室 定員:50名(先着)	
日本発世界行 ぜいたく！ 世界遺産講座	22日(火)10:30-12:00 ヴィクトリアの滝・イエ ローストーン国立公園 他	3階 機能訓練室 定員:80名(先着)	

 ↓↓ 以下の講座は申込み不要です ↓↓ 

フィットネス 参加は2回のみとなります	① 7日(月)13:30-14:30 9日(水)10:00-11:00	3階 機能訓練室 ※参加は ①から1回、 ②から1回 計2回まで参加可。	運動靴 飲み物
	② 21日(月)13:30-14:30 30日(水)10:00-11:00		
歌声喫茶(全2回)	10日(木)13:30-15:00 24日(木)10:00-11:30	3階 機能訓練室	歌集
歌声教室	26日(土)①13:30-14:30 ②14:45-15:45	3階 機能訓練室	歌集

申込不要。1部・2部講座の内容が違います。お好きな時間にご参加ください。

Dカフェでんどう	5日(土)14:00-16:00	3階 機能訓練室	300円 (参加費)
行政書士による お悩み相談会	10日(木)13:00-16:00 26日(土)10:00-12:00 ※事前予約可	2階 集会室前	
パソコンクラブ あじさい(自主サークル)主催 パソコン相談会	25日(金)10:00-12:00	2階 第1集会室	